



Sesam-Masala-Portobellos

mit Knoblauchspinat und Süßkartoffelpüree



ca. 30min



2 Personen

Herzlich willkommen zu unserer Varieté Veganista: Der Star des Abends sind die nährenden Portobello-Pilze, die heute mal lecker mit Garam Masala gewürzt und mit Sesam in der Pfanne angebraten werden, bevor sie sich zu dem himmlischen Süßkartoffelpüree gesellen. Aber auch der in Knoblauch gedünstete Spinat hat ordentlich Rhythmus. Applaus, Applaus!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 4 Portobello-Pilze
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Sesam 1
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sesamsamen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 371kcal, Fett 24.0g, Kohlenhydrate 28.6g, Eiweiß 9.1g



1. Gemüse garen

Die **Süßkartoffel** schälen und grob würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser aufkochen und bei niedriger bis mittlerer Hitze 10-12Min. köcheln, bis das **Gemüse** gar ist. Dann in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



2. Pilze vorbereiten

Die **Pilze** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und der **1/2 des Sesams** vermengen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Sesam** verwenden.



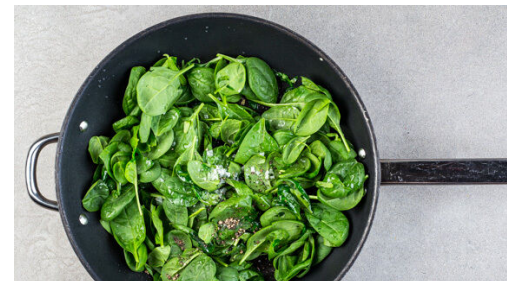
3. Pilze braten

Die **Pilze** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze in 5-7Min. goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Knoblauch anbraten

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln, dann in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten.



5. Spinat garen

Den **Spinat** zum **Knoblauch** in die Pfanne geben, 1EL hellen Essig hinzufügen und 1-2Min. köcheln lassen, bis der **Spinat** zusammenfällt und die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Püree zubereiten

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** mit einem Stabmixer pürieren, dabei 1EL vegane Margarine zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Püree** und den **Spinat** auf Teller verteilen, die **Pilze** darauf anrichten und servieren.